|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **36. hét** | **Tejfehérje mentes** | **Tejfehérje, tojás mentes** | **GLUTÉNMENTES** | **Glutén, tejfehérje mentes** | **Vegetariánus** | **20-50-15 g ch** | **Sertéshúsmentes** | **Laktózmentes** | **Olajosmag mentes** |
| **2024.09.02**  **Hétfő** | Gyümölcs tea, Minimargarin, Mini lekvár  energia: 148kcal, zsír: 5,5g, tel.zsírsav: 1,5g, fehérje: 0,1g, szénhidrát: 24,3g, só: 0,1g | Gyümölcs tea, Telj. kiőrlésű kenyér(1), Minimargarin, Mini lekvár  energia: 290kcal, zsír: 6,2g, tel.zsírsav: 1,5g, fehérje: 5,7g, szénhidrát: 52,4g, só: 0,2g | Tej(7), Minimargarin, Mini lekvár, Gluténmentes kenyér  energia: 317kcal, zsír: 13,1g, tel.zsírsav: 4,6g, fehérje: 7,2g, szénhidrát: 42,9g, só: 0,6g | Gyümölcs tea, Minimargarin, Mini lekvár, Gluténmentes kenyér  energia: 222kcal, zsír: 7,5g, tel.zsírsav: 1,5g, fehérje: 0,4g, szénhidrát: 38,7g, só: 0,4g | Tej(7), Telj. kiőrlésű kenyér(1), Minimargarin, Mini lekvár  energia: 385kcal, zsír: 11,8g, tel.zsírsav: 4,6g, fehérje: 12,5g, szénhidrát: 56,6g, só: 0,4g | Diab. gyümölcs tea, Telj. kiőrlésű kenyér(1), Minimargarin, Gépsonka  energia: 175kcal, zsír: 8,6g, tel.zsírsav: 2,5g, fehérje: 11,3g, szénhidrát: 12,4g, só: 0,6g | Tej(7), Telj. kiőrlésű kenyér(1), Minimargarin, Mini lekvár  energia: 385kcal, zsír: 11,8g, tel.zsírsav: 4,6g, fehérje: 12,5g, szénhidrát: 56,6g, só: 0,4g | Tej LM, Telj. kiőrlésű kenyér(1), Minimargarin, Mini lekvár  energia: 342kcal, zsír: 9,2g, tel.zsírsav: 3,5g, fehérje: 12,3g, szénhidrát: 51,6g, só: 0,7g | Tej(7), Minimargarin, Mini lekvár, Félbarna kenyér(1)  energia: 398kcal, zsír: 11,7g, tel.zsírsav: 4,5g, fehérje: 12,8g, szénhidrát: 59,8g, só: 0,4g |
| Sütőtök krémleves  Pirított zsemlekocka(1)  Tarhonyás hús(1)  Kovászos uborka(1)  energia: 844kcal, zsír: 31,2g, tel.zsírsav: 3,9g, fehérje: 47,2g, szénhidrát: 90,6g, só: 3,4g | Sütőtök krémleves  Pirított zsemlekocka(1)  Tarhonyás hús(1)  Kovászos uborka(1)  energia: 844kcal, zsír: 31,2g, tel.zsírsav: 3,9g, fehérje: 47,2g, szénhidrát: 90,6g, só: 3,4g | Sütőtök krémleves  Figurás kukorica pehely  Tarhonyás hús GM  Csemege uborka(10)  energia: 684kcal, zsír: 19,6g, tel.zsírsav: 1,7g, fehérje: 24,8g, szénhidrát: 94,2g, só: 1,5g | Sütőtök krémleves  Figurás kukorica pehely  Tarhonyás hús GM  Csemege uborka(10)  energia: 684kcal, zsír: 19,6g, tel.zsírsav: 1,7g, fehérje: 24,8g, szénhidrát: 94,2g, só: 1,5g | Sütőtök krémleves(1,7)  Pirított zsemlekocka(1)  Tarhonyás szója(1,6)  Kovászos uborka(1)  energia: 702kcal, zsír: 18,9g, tel.zsírsav: 3,8g, fehérje: 31,9g, szénhidrát: 99,8g, só: 3,1g | Sütőtök krémleves(1,7)  Tarhonyás hús(1)  energia: 480kcal, zsír: 17,3g, tel.zsírsav: 1,2g, fehérje: 28g, szénhidrát: 51,5g, só: 0,8g | Sütőtök krémleves(1,7)  Pirított zsemlekocka(1)  Tarhonyás hús szárnyasból(1)  Kovászos uborka(1)  energia: 705kcal, zsír: 22,4g, tel.zsírsav: 3,8g, fehérje: 33,5g, szénhidrát: 90,3g, só: 3,1g | Sütőtök krémleves  Pirított zsemlekocka(1)  Tarhonyás hús(1)  Kovászos uborka(1)  energia: 844kcal, zsír: 31,2g, tel.zsírsav: 3,9g, fehérje: 47,2g, szénhidrát: 90,6g, só: 3,4g | Sütőtök krémleves(1,7)  Pirított zsemlekocka(1)  Tarhonyás hús(1)  Kovászos uborka(1)  energia: 871kcal, zsír: 32,8g, tel.zsírsav: 3,9g, fehérje: 50,4g, szénhidrát: 90,4g, só: 3,4g |
| Minimargarin, Telj.kiőrlésű zsemle(1), Diákcsemege  energia: 309kcal, zsír: 10,8g, tel.zsírsav: 2,3g, fehérje: 7,9g, szénhidrát: 39,6g, só: 0,1g | Minimargarin, Telj.kiőrlésű zsemle(1), Diákcsemege  energia: 309kcal, zsír: 10,8g, tel.zsírsav: 2,3g, fehérje: 7,9g, szénhidrát: 39,6g, só: 0,1g | Minimargarin, Gluténmentes kenyér, Diákcsemege  energia: 224kcal, zsír: 11,9g, tel.zsírsav: 2,2g, fehérje: 2,9g, szénhidrát: 21,8g, só: 0,4g | Minimargarin, Gluténmentes kenyér, Diákcsemege  energia: 224kcal, zsír: 11,9g, tel.zsírsav: 2,2g, fehérje: 2,9g, szénhidrát: 21,8g, só: 0,4g | Minimargarin, Telj.kiőrlésű zsemle(1), Kocka sajt(7)  energia: 245kcal, zsír: 9,1g, tel.zsírsav: 2,7g, fehérje: 7,3g, szénhidrát: 33,1g, só: 0,2g | Minimargarin, Telj.kiőrlésű zsemle(1), Kocka sajt(7)  energia: 150kcal, zsír: 8,6g, tel.zsírsav: 2,6g, fehérje: 4,1g, szénhidrát: 13,8g, só: 0,2g | Telj.kiőrlésű zsemle(1), Kocka sajt(7)  energia: 195kcal, zsír: 3,6g, tel.zsírsav: 1,2g, fehérje: 7,3g, szénhidrát: 33,1g, só: 0,1g | Minimargarin, Telj.kiőrlésű zsemle(1), Diákcsemege  energia: 309kcal, zsír: 10,8g, tel.zsírsav: 2,3g, fehérje: 7,9g, szénhidrát: 39,6g, só: 0,1g | Zsemle(1), Diákcsemege, Minimargarin  energia: 286kcal, zsír: 10,3g, tel.zsírsav: 2,2g, fehérje: 7,4g, szénhidrát: 35,9g, só: 0,6g |
| **2024.09.03**  **Kedd** | Gyümölcs tea, Kenőmájas, Telj. kiőrlésű kenyér(1)  energia: 294kcal, zsír: 11,8g, tel.zsírsav: 5,1g, fehérje: 11,9g, szénhidrát: 34,7g, só: 0,8g | Gyümölcs tea, Kenőmájas, Telj. kiőrlésű kenyér(1)  energia: 294kcal, zsír: 11,8g, tel.zsírsav: 5,1g, fehérje: 11,9g, szénhidrát: 34,7g, só: 0,8g | Gyümölcs tea, Gluténmentes kenyér, Borzas sajtkrém(7)  energia: 251kcal, zsír: 17,4g, tel.zsírsav: 9,2g, fehérje: 2,5g, szénhidrát: 21,7g, só: 0,8g | Gyümölcs tea, Kenőmájas, Gluténmentes kenyér  energia: 227kcal, zsír: 13,1g, tel.zsírsav: 5,1g, fehérje: 6,6g, szénhidrát: 21g, só: 1g | Gyümölcs tea, Borzas sajtkrém(7), Telj. kiőrlésű kenyér(1)  energia: 319kcal, zsír: 16,1g, tel.zsírsav: 9,2g, fehérje: 7,8g, szénhidrát: 35,3g, só: 0,5g | Diab. gyümölcs tea, Kenőmájas, Telj. kiőrlésű kenyér(1)  energia: 224kcal, zsír: 11,6g, tel.zsírsav: 5,1g, fehérje: 10g, szénhidrát: 19,3g, só: 0,7g | Gyümölcs tea, Borzas sajtkrém(7), Telj. kiőrlésű kenyér(1)  energia: 319kcal, zsír: 16,1g, tel.zsírsav: 9,2g, fehérje: 7,8g, szénhidrát: 35,3g, só: 0,5g | Gyümölcs tea, Kenőmájas, Telj. kiőrlésű kenyér(1)  energia: 294kcal, zsír: 11,8g, tel.zsírsav: 5,1g, fehérje: 11,9g, szénhidrát: 34,7g, só: 0,8g | Gyümölcs tea, Félbarna kenyér(1), Borzas sajtkrém(7)  energia: 332kcal, zsír: 16g, tel.zsírsav: 9,2g, fehérje: 8,1g, szénhidrát: 38,6g, só: 0,5g |
| Pulyka raguleves  Levesbetét(1)  Gránátos kocka (Burgonyás tészta)(1)  Csemege uborka(10)  energia: 707kcal, zsír: 15,9g, tel.zsírsav: 1,9g, fehérje: 28,2g, szénhidrát: 111,8g, só: 1g | Pulyka raguleves  Levesbetét(1)  Gránátos kocka (Burgonyás tészta)(1)  Csemege uborka(10)  energia: 707kcal, zsír: 15,9g, tel.zsírsav: 1,9g, fehérje: 28,2g, szénhidrát: 111,8g, só: 1g | Pulyka raguleves  Levesbetét GM  Gránátos kocka  Csemege uborka(10)  energia: 661kcal, zsír: 18,2g, tel.zsírsav: 2,5g, fehérje: 19,6g, szénhidrát: 98,1g, só: 1,9g | Pulyka raguleves  Levesbetét GM  Gránátos kocka  Csemege uborka(10)  energia: 661kcal, zsír: 18,2g, tel.zsírsav: 2,5g, fehérje: 19,6g, szénhidrát: 98,1g, só: 1,9g | Zöldségragu leves(7,9)  Levesbetét(1)  Gránátos kocka (Burgonyás tészta)(1)  Csemege uborka(10)  energia: 696kcal, zsír: 15g, tel.zsírsav: 1,6g, fehérje: 22,9g, szénhidrát: 116,5g, só: 3g | Pulyka raguleves  Gránátos kocka (Burgonyás tészta)(1)  Csemege uborka(10)  energia: 378kcal, zsír: 10,6g, tel.zsírsav: 1,4g, fehérje: 18,4g, szénhidrát: 51,7g, só: 1g | Pulyka raguleves  Levesbetét(1)  Gránátos kocka (Burgonyás tészta)(1)  Csemege uborka(10)  energia: 707kcal, zsír: 15,9g, tel.zsírsav: 1,9g, fehérje: 28,2g, szénhidrát: 111,8g, só: 1g | Pulyka raguleves  Levesbetét(1)  Gránátos kocka (Burgonyás tészta)(1)  Csemege uborka(10)  energia: 707kcal, zsír: 15,9g, tel.zsírsav: 1,9g, fehérje: 28,2g, szénhidrát: 111,8g, só: 1g | Pulyka raguleves  Levesbetét(1)  Gránátos kocka (Burgonyás tészta)(1)  Csemege uborka(10)  energia: 707kcal, zsír: 15,9g, tel.zsírsav: 1,9g, fehérje: 28,2g, szénhidrát: 111,8g, só: 1g |
| Zöldfűszeres szendvicskrém, Zsemle(1), Zöldség  energia: 176kcal, zsír: 3,6g, tel.zsírsav: 0g, fehérje: 5,2g, szénhidrát: 30,5g, só: 1g | Zöldfűszeres szendvicskrém, Zsemle(1), Zöldség  energia: 176kcal, zsír: 3,6g, tel.zsírsav: 0g, fehérje: 5,2g, szénhidrát: 30,5g, só: 1g | Gluténmentes kenyér, Zöldfűszeres szendvicskrém, Zöldség  energia: 114kcal, zsír: 5,2g, tel.zsírsav: 0g, fehérje: 0,8g, szénhidrát: 16,5g, só: 0,8g | Gluténmentes kenyér, Zöldfűszeres szendvicskrém, Zöldség  energia: 114kcal, zsír: 5,2g, tel.zsírsav: 0g, fehérje: 0,8g, szénhidrát: 16,5g, só: 0,8g | Zöldfűszeres szendvicskrém, Zsemle(1), Zöldség  energia: 176kcal, zsír: 3,6g, tel.zsírsav: 0g, fehérje: 5,2g, szénhidrát: 30,5g, só: 1g | Zöldfűszeres szendvicskrém, Telj.kiőrlésű zsemle(1), Zöldség  energia: 103kcal, zsír: 3,6g, tel.zsírsav: 0,1g, fehérje: 2,6g, szénhidrát: 14,9g, só: 0,5g | Zöldfűszeres szendvicskrém, Zsemle(1), Zöldség  energia: 176kcal, zsír: 3,6g, tel.zsírsav: 0g, fehérje: 5,2g, szénhidrát: 30,5g, só: 1g | Zöldfűszeres szendvicskrém, Zsemle(1), Zöldség  energia: 176kcal, zsír: 3,6g, tel.zsírsav: 0g, fehérje: 5,2g, szénhidrát: 30,5g, só: 1g | Zsemle(1), Zöldfűszeres szendvicskrém, Zöldség  energia: 176kcal, zsír: 3,6g, tel.zsírsav: 0g, fehérje: 5,2g, szénhidrát: 30,5g, só: 1g |
| **2024.09.04**  **Szerda** | Gyümölcs tea, Kifli(1), Minimargarin, Főtt tojás kisétkezés(3)  energia: 222kcal, zsír: 9,4g, tel.zsírsav: 2,4g, fehérje: 7g, szénhidrát: 27,6g, só: 0,6g | Gyümölcs tea, Kifli(1), Csemege szalámi, Minimargarin  energia: 276kcal, zsír: 15g, tel.zsírsav: 5g, fehérje: 8g, szénhidrát: 27,5g, só: 1,2g | Tej(7), Gluténmentes kenyér, Minimargarin, Főtt tojás kisétkezés(3)  energia: 295kcal, zsír: 16,7g, tel.zsírsav: 5,5g, fehérje: 11,1g, szénhidrát: 25,3g, só: 0,7g | Gyümölcs tea, Gluténmentes kenyér, Minimargarin, Főtt tojás kisétkezés(3)  energia: 200kcal, zsír: 11,1g, tel.zsírsav: 2,4g, fehérje: 4,3g, szénhidrát: 21,1g, só: 0,5g | Tej(7), Kifli(1), Főtt tojás kisétkezés(3), Minimargarin  energia: 317kcal, zsír: 15g, tel.zsírsav: 5,5g, fehérje: 13,8g, szénhidrát: 31,8g, só: 0,9g | Diab. gyümölcs tea, Telj. kiőrlésű kenyér(1), Minimargarin, Főtt tojás kisétkezés(3)  energia: 204kcal, zsír: 9,6g, tel.zsírsav: 2,5g, fehérje: 8g, szénhidrát: 20,8g, só: 0,2g | Tej(7), Kifli(1), Főtt tojás kisétkezés(3), Minimargarin  energia: 317kcal, zsír: 15g, tel.zsírsav: 5,5g, fehérje: 13,8g, szénhidrát: 31,8g, só: 0,9g | Tej LM, Kifli(1), Minimargarin, Főtt tojás kisétkezés(3)  energia: 274kcal, zsír: 12,4g, tel.zsírsav: 4,4g, fehérje: 13,6g, szénhidrát: 26,8g, só: 1,2g | Tej(7), Kifli(1), Minimargarin, Főtt tojás kisétkezés(3)  energia: 317kcal, zsír: 15g, tel.zsírsav: 5,5g, fehérje: 13,8g, szénhidrát: 31,8g, só: 0,9g |
| Tárkonyos zöldségleves  Levesbetét(1)  Zöldbabfőzelék(1)  Sertéspörkölt(1)  energia: 504kcal, zsír: 23,1g, tel.zsírsav: 1,9g, fehérje: 26,5g, szénhidrát: 45,1g, só: 1,1g | Tárkonyos zöldségleves  Levesbetét(1)  Zöldbabfőzelék(1)  Sertéspörkölt(1)  energia: 504kcal, zsír: 23,1g, tel.zsírsav: 1,9g, fehérje: 26,5g, szénhidrát: 45,1g, só: 1,1g | Tárkonyos zöldségleves  Levesbetét GM  Sertéspörkölt  Zöldbabfőzelék(7)  energia: 514kcal, zsír: 17,9g, tel.zsírsav: 2,2g, fehérje: 31g, szénhidrát: 55,1g, só: 1,8g | Tárkonyos zöldségleves  Levesbetét GM  Zöldbabfőzelék  Sertéspörkölt  energia: 538kcal, zsír: 23,7g, tel.zsírsav: 2g, fehérje: 26,6g, szénhidrát: 52,3g, só: 1,6g | Tárkonyos zöldségleves  Levesbetét(1)  Zöldbabfőzelék(1,7)  Tojáspörkölt(3)  energia: 464kcal, zsír: 19,6g, tel.zsírsav: 3,9g, fehérje: 21,6g, szénhidrát: 48,8g, só: 1,4g | Tárkonyos zöldségleves  Zöldbabfőzelék(1,7)  Telj. kiőrlésű kenyér(1)  Sertéspörkölt(1)  energia: 513kcal, zsír: 20,6g, tel.zsírsav: 2,3g, fehérje: 27,9g, szénhidrát: 51,8g, só: 0,9g | Tárkonyos zöldségleves  Levesbetét(1)  Zöldbabfőzelék(1,7)  Tojáspörkölt(3)  energia: 464kcal, zsír: 19,6g, tel.zsírsav: 3,9g, fehérje: 21,6g, szénhidrát: 48,8g, só: 1,4g | Tárkonyos zöldségleves  Levesbetét(1)  Sertéspörkölt(1)  Zöldbabfőzelék(1)  energia: 504kcal, zsír: 23,1g, tel.zsírsav: 1,9g, fehérje: 26,5g, szénhidrát: 45,1g, só: 1,1g | Tárkonyos zöldségleves  Levesbetét(1)  Zöldbabfőzelék(1,7)  Sertéspörkölt(1)  energia: 486kcal, zsír: 17,2g, tel.zsírsav: 2,1g, fehérje: 30,4g, szénhidrát: 49,9g, só: 1g |
| Minimargarin, Bécsi felvágott, Telj. kiőrlésű kenyér(1), Zöldség  energia: 299kcal, zsír: 14,3g, tel.zsírsav: 4,5g, fehérje: 12,2g, szénhidrát: 30g, só: 1,2g | Minimargarin, Bécsi felvágott, Telj. kiőrlésű kenyér(1), Zöldség  energia: 299kcal, zsír: 14,3g, tel.zsírsav: 4,5g, fehérje: 12,2g, szénhidrát: 30g, só: 1,2g | Minimargarin, Gluténmentes kenyér, Bécsi felvágott, Zöldség  energia: 231kcal, zsír: 15,6g, tel.zsírsav: 4,4g, fehérje: 6,9g, szénhidrát: 16,3g, só: 1,4g | Minimargarin, Gluténmentes kenyér, Bécsi felvágott, Zöldség  energia: 231kcal, zsír: 15,6g, tel.zsírsav: 4,4g, fehérje: 6,9g, szénhidrát: 16,3g, só: 1,4g | Telj. kiőrlésű kenyér(1), Körözött(7), Zöldség  energia: 208kcal, zsír: 3,6g, tel.zsírsav: 1,6g, fehérje: 12,4g, szénhidrát: 31,2g, só: 0,1g | Minimargarin, Teljes kiőrlésű kifli(1), Bécsi felvágott, Zöldség  energia: 226kcal, zsír: 13,9g, tel.zsírsav: 4,5g, fehérje: 9,5g, szénhidrát: 15,3g, só: 1,5g | Telj. kiőrlésű kenyér(1), Körözött(7), Zöldség  energia: 208kcal, zsír: 3,6g, tel.zsírsav: 1,6g, fehérje: 12,4g, szénhidrát: 31,2g, só: 0,1g | Minimargarin, Bécsi felvágott, Telj. kiőrlésű kenyér(1), Zöldség  energia: 299kcal, zsír: 14,3g, tel.zsírsav: 4,5g, fehérje: 12,2g, szénhidrát: 30g, só: 1,2g | Félbarna kenyér(1), Minimargarin, Bécsi felvágott, Zöldség  energia: 312kcal, zsír: 14,1g, tel.zsírsav: 4,4g, fehérje: 12,5g, szénhidrát: 33,3g, só: 1,1g |
| **2024.09.05**  **Csütörtök** | Gyümölcs tea, Magyaros margarinkrém, Zsemle(1)  energia: 235kcal, zsír: 8,2g, tel.zsírsav: 0g, fehérje: 4,8g, szénhidrát: 35,3g, só: 0,8g | Gyümölcs tea, Zsemle(1), Magyaros margarinkrém  energia: 235kcal, zsír: 8,2g, tel.zsírsav: 0g, fehérje: 4,8g, szénhidrát: 35,3g, só: 0,8g | Gyümölcs tea, Gluténmentes kenyér, Vajkrém(7)  energia: 214kcal, zsír: 14g, tel.zsírsav: 5,8g, fehérje: 1g, szénhidrát: 21,5g, só: 0,3g | Gyümölcs tea, Gluténmentes kenyér, Magyaros margarinkrém  energia: 173kcal, zsír: 9,8g, tel.zsírsav: 0g, fehérje: 0,4g, szénhidrát: 21,3g, só: 0,6g | Gyümölcs tea, Vajkrém(7), Zsemle(1)  energia: 276kcal, zsír: 12,4g, tel.zsírsav: 5,8g, fehérje: 5,5g, szénhidrát: 35,5g, só: 0,5g | Diab. gyümölcs tea, Telj.kiőrlésű zsemle(1), Vajkrém(7)  energia: 279kcal, zsír: 12,9g, tel.zsírsav: 6g, fehérje: 6,1g, szénhidrát: 33,8g, só: 0g | Gyümölcs tea, Vajkrém(7), Zsemle(1)  energia: 276kcal, zsír: 12,4g, tel.zsírsav: 5,8g, fehérje: 5,5g, szénhidrát: 35,5g, só: 0,5g | Gyümölcs tea, Zsemle(1), Magyaros margarinkrém  energia: 235kcal, zsír: 8,2g, tel.zsírsav: 0g, fehérje: 4,8g, szénhidrát: 35,3g, só: 0,8g | Gyümölcs tea, Zsemle(1), Vajkrém(7)  energia: 276kcal, zsír: 12,4g, tel.zsírsav: 5,8g, fehérje: 5,5g, szénhidrát: 35,5g, só: 0,5g |
| Köménymagleves(1)  Pirított zsemlekocka(1)  Párolt csirkemellfilé  Tört burgonya  Mongol saláta  energia: 572kcal, zsír: 24,3g, tel.zsírsav: 4,3g, fehérje: 28,4g, szénhidrát: 58,8g, só: 0,9g | Köménymagleves(1)  Pirított zsemlekocka(1)  Párolt csirkemellfilé  Tört burgonya  Mongol saláta  energia: 572kcal, zsír: 24,3g, tel.zsírsav: 4,3g, fehérje: 28,4g, szénhidrát: 58,8g, só: 0,9g | Köménymagleves  Figurás kukorica pehely  Párolt csirkemellfilé  Tört burgonya  Mongol saláta  energia: 657kcal, zsír: 30,8g, tel.zsírsav: 3,6g, fehérje: 28,5g, szénhidrát: 65,8g, só: 1,2g | Köménymagleves  Figurás kukorica pehely  Párolt csirkemellfilé  Tört burgonya  Mongol saláta  energia: 657kcal, zsír: 30,8g, tel.zsírsav: 3,6g, fehérje: 28,5g, szénhidrát: 65,8g, só: 1,2g | Köménymagleves(1)  Pirított zsemlekocka(1)  Rántott brokkoli(1,3,7)  Tört burgonya  Mongol saláta  energia: 446kcal, zsír: 15,1g, tel.zsírsav: 3,2g, fehérje: 12,3g, szénhidrát: 64,3g, só: 0,4g | Köménymagleves(1)  Pirított zsemlekocka(1)  Párolt csirkemellfilé  Tört burgonya  energia: 519kcal, zsír: 23g, tel.zsírsav: 4,2g, fehérje: 26,9g, szénhidrát: 50,3g, só: 0,8g | Köménymagleves(1)  Pirított zsemlekocka(1)  Párolt csirkemellfilé  Tört burgonya  Mongol saláta  energia: 572kcal, zsír: 24,3g, tel.zsírsav: 4,3g, fehérje: 28,4g, szénhidrát: 58,8g, só: 0,9g | Köménymagleves(1)  Pirított zsemlekocka(1)  Párolt csirkemellfilé  Tört burgonya  Mongol saláta  energia: 572kcal, zsír: 24,3g, tel.zsírsav: 4,3g, fehérje: 28,4g, szénhidrát: 58,8g, só: 0,9g | Köménymagleves(1)  Pirított zsemlekocka(1)  Párolt csirkemellfilé  Tört burgonya  Mongol saláta  energia: 572kcal, zsír: 24,3g, tel.zsírsav: 4,3g, fehérje: 28,4g, szénhidrát: 58,8g, só: 0,9g |
| Csirkesonka, Minimargarin, Telj. kiőrlésű kenyér(1), Zöldség  energia: 244kcal, zsír: 8,1g, tel.zsírsav: 1,8g, fehérje: 12g, szénhidrát: 30,6g, só: 0,9g | Csirkesonka, Minimargarin, Telj. kiőrlésű kenyér(1), Zöldség  energia: 244kcal, zsír: 8,1g, tel.zsírsav: 1,8g, fehérje: 12g, szénhidrát: 30,6g, só: 0,9g | Minimargarin, Gluténmentes kenyér, Sajt szelet(7), Zöldség  energia: 282kcal, zsír: 18,8g, tel.zsírsav: 8,7g, fehérje: 11,8g, szénhidrát: 16,7g, só: 1,4g | Csirkesonka, Minimargarin, Gluténmentes kenyér, Zöldség  energia: 177kcal, zsír: 9,4g, tel.zsírsav: 1,7g, fehérje: 6,7g, szénhidrát: 16,9g, só: 1,1g | Telj. kiőrlésű kenyér(1), Sajt szelet(7), Minimargarin, Zöldség  energia: 350kcal, zsír: 17,6g, tel.zsírsav: 8,7g, fehérje: 17,1g, szénhidrát: 30,4g, só: 1,1g | Minimargarin, Telj. kiőrlésű kenyér(1), Sajt szelet(7), Zöldség  energia: 279kcal, zsír: 17,2g, tel.zsírsav: 8,7g, fehérje: 14,3g, szénhidrát: 16,3g, só: 1,1g | Minimargarin, Telj. kiőrlésű kenyér(1), Sajt szelet(7), Zöldség  energia: 350kcal, zsír: 17,6g, tel.zsírsav: 8,7g, fehérje: 17,1g, szénhidrát: 30,4g, só: 1,1g | Csirkesonka, Minimargarin, Telj. kiőrlésű kenyér(1), Zöldség  energia: 244kcal, zsír: 8,1g, tel.zsírsav: 1,8g, fehérje: 12g, szénhidrát: 30,6g, só: 0,9g | Félbarna kenyér(1), Minimargarin, Sajt szelet(7), Zöldség  energia: 363kcal, zsír: 17,4g, tel.zsírsav: 8,7g, fehérje: 17,4g, szénhidrát: 33,7g, só: 1,1g |
| **2024.09.06**  **Péntek** | Gyümölcs tea, Telj. kiőrlésű kenyér(1), Tonhalkrém(4), Zöldség  energia: 307kcal, zsír: 12,6g, tel.zsírsav: 2,2g, fehérje: 10,6g, szénhidrát: 37,6g, só: 0,3g | Gyümölcs tea, Telj. kiőrlésű kenyér(1), Tonhalkrém(4), Zöldség  energia: 307kcal, zsír: 12,6g, tel.zsírsav: 2,2g, fehérje: 10,6g, szénhidrát: 37,6g, só: 0,3g | Gyümölcs tea, Gluténmentes kenyér, Tonhalkrém(4), Zöldség  energia: 240kcal, zsír: 13,9g, tel.zsírsav: 2,2g, fehérje: 5,3g, szénhidrát: 24g, só: 0,6g | Gyümölcs tea, Minimargarin, Gluténmentes kenyér, Tonhalkrém(4), Zöldség  energia: 290kcal, zsír: 19,4g, tel.zsírsav: 3,7g, fehérje: 5,3g, szénhidrát: 24g, só: 0,7g | Gyümölcs tea, Telj. kiőrlésű kenyér(1), Minimargarin, Sajt szelet(7), Zöldség  energia: 375kcal, zsír: 17,6g, tel.zsírsav: 8,7g, fehérje: 17,1g, szénhidrát: 36,8g, só: 1,1g | Diab. gyümölcs tea, Telj. kiőrlésű kenyér(1), Tonhalkrém(4), Zöldség  energia: 230kcal, zsír: 12,3g, tel.zsírsav: 2,2g, fehérje: 8,4g, szénhidrát: 20,9g, só: 0,3g | Gyümölcs tea, Telj. kiőrlésű kenyér(1), Tonhalkrém(4), Zöldség  energia: 307kcal, zsír: 12,6g, tel.zsírsav: 2,2g, fehérje: 10,6g, szénhidrát: 37,6g, só: 0,3g | Gyümölcs tea, Telj. kiőrlésű kenyér(1), Tonhalkrém(4), Zöldség  energia: 307kcal, zsír: 12,6g, tel.zsírsav: 2,2g, fehérje: 10,6g, szénhidrát: 37,6g, só: 0,3g | Gyümölcs tea, Félbarna kenyér(1), Tonhalkrém(4), Zöldség  energia: 321kcal, zsír: 12,5g, tel.zsírsav: 2,2g, fehérje: 10,9g, szénhidrát: 40,9g, só: 0,3g |
| Daragaluska alap leves  Levesbetét(1)  Snidlinges,majorannás csirke tokány  Párolt rizs  energia: 783kcal, zsír: 20,3g, tel.zsírsav: 2,1g, fehérje: 34,2g, szénhidrát: 112,7g, só: 0,8g | Daragaluska alap leves  Levesbetét(1)  Snidlinges,majorannás csirke tokány  Párolt rizs  energia: 783kcal, zsír: 20,3g, tel.zsírsav: 2,1g, fehérje: 34,2g, szénhidrát: 112,7g, só: 0,8g | Daragaluska alap leves  Levesbetét GM  Snidlinges,majorannás csirke tokány  Párolt rizs  energia: 778kcal, zsír: 20,4g, tel.zsírsav: 2,2g, fehérje: 33,4g, szénhidrát: 112,1g, só: 0,9g | Daragaluska alap leves  Levesbetét GM  Snidlinges,majorannás csirke tokány  Párolt rizs  energia: 778kcal, zsír: 20,4g, tel.zsírsav: 2,2g, fehérje: 33,4g, szénhidrát: 112,1g, só: 0,9g | Daragaluska leves(9)  Levesbetét(1)  Snidlinges,majorannás szója(6)  Párolt rizs  energia: 875kcal, zsír: 23,6g, tel.zsírsav: 2,4g, fehérje: 33,7g, szénhidrát: 128,4g, só: 2,1g | Daragaluska alap leves  Snidlinges,majorannás csirke tokány  Párolt rizs  energia: 434kcal, zsír: 13,1g, tel.zsírsav: 1,5g, fehérje: 27,2g, szénhidrát: 50,5g, só: 0,7g | Daragaluska leves(9)  Levesbetét(1)  Snidlinges,majorannás csirke tokány  Párolt rizs  energia: 824kcal, zsír: 23,6g, tel.zsírsav: 2,5g, fehérje: 34,8g, szénhidrát: 114,9g, só: 2,3g | Daragaluska alap leves  Levesbetét(1)  Snidlinges,majorannás csirke tokány  Párolt rizs  energia: 783kcal, zsír: 20,3g, tel.zsírsav: 2,1g, fehérje: 34,2g, szénhidrát: 112,7g, só: 0,8g | Daragaluska alap leves  Levesbetét(1)  Snidlinges,majorannás csirke tokány  Párolt rizs  energia: 783kcal, zsír: 20,3g, tel.zsírsav: 2,1g, fehérje: 34,2g, szénhidrát: 112,7g, só: 0,8g |
| Kifli(1), Minimargarin, Miniméz  energia: 207kcal, zsír: 5,8g, tel.zsírsav: 1,5g, fehérje: 3g, szénhidrát: 37,5g, só: 0,5g | Kifli(1), Minimargarin, Miniméz  energia: 207kcal, zsír: 5,8g, tel.zsírsav: 1,5g, fehérje: 3g, szénhidrát: 37,5g, só: 0,5g | Gluténmentes kenyér, Kocka sajt(7)  energia: 110kcal, zsír: 4,7g, tel.zsírsav: 1,1g, fehérje: 2,3g, szénhidrát: 15,3g, só: 0,4g | Minimargarin, Miniméz, Gluténmentes kenyér  energia: 185kcal, zsír: 7,5g, tel.zsírsav: 1,5g, fehérje: 0,4g, szénhidrát: 31g, só: 0,4g | Kifli(1), Kocka sajt(7)  energia: 133kcal, zsír: 3g, tel.zsírsav: 1,1g, fehérje: 4,9g, szénhidrát: 21,8g, só: 0,6g | Teljes kiőrlésű kifli(1), Kocka sajt(7)  energia: 86kcal, zsír: 3g, tel.zsírsav: 1,1g, fehérje: 4,1g, szénhidrát: 10,6g, só: 0,4g | Kifli(1), Kocka sajt(7)  energia: 133kcal, zsír: 3g, tel.zsírsav: 1,1g, fehérje: 4,9g, szénhidrát: 21,8g, só: 0,6g | Kifli(1), Minimargarin, Miniméz  energia: 207kcal, zsír: 5,8g, tel.zsírsav: 1,5g, fehérje: 3g, szénhidrát: 37,5g, só: 0,5g | Kifli(1), Kocka sajt(7)  energia: 133kcal, zsír: 3g, tel.zsírsav: 1,1g, fehérje: 4,9g, szénhidrát: 21,8g, só: 0,6g |
| **2024.09.07**  **Szombat** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2024.09.08**  **Vasárnap** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |